

呼吸を活発にし、体力をつける!

れん こう じゅう はっ ぽう

# ～練功十八法(益気功)R4～

老若男女問わず、カウント曲に合わせ、どこでも気軽にできる呼吸体操です。(起立した状態で行う運動になります)

中国三大国民体操として認められ、体をほぐし、鍛えることで、丈夫な身体づくりをする予防医学の運動処方です。

「前段」「後段」「益気功」の3種類の中から今回は「益気功」を実施します。

呼吸を重視した運動で、体力に自信のない方でも出来る運動です。

講師

葉山 美貴  
＜練功普及指導員＞

当日の服装と持ち物

- ・マスク
- ・運動できる服装
- ・室内履き(運動靴)
- ・タオル
- ・飲み物

★毎回参加者の検温を実施しますが、念のため事前に体調確認の上、ご参加ください。

いつ: 令和4年4月29日,  
5月6日・13日・20日・27日,  
6月3日・10日・17日・24日,  
7月1日・8日・15日



(全12回・金曜日) 15:30～16:30

どこで: 第1学習室

申し込めるのは: 中高年

何人まで: 20人(先着)

いくらかかる: 6,000円(保険料含)

※別途テキスト代: 1,000円



パソコンやスマートフォンからお申込  
(要メールアドレス)

お申込は以下のいずれかで・・・

- ①コホミンのホームページ応募フォームから
- ②お電話で
- ③コホミン窓口へ直接

※②③の場合、講座名(練功-益気功)・参加者氏名(読み方も)・住所・郵便番号・電話番号・年齢層・テキスト希望の有無をお知らせください。

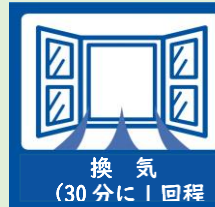


引き続き、感染症対策にご協力ください。

- その他・・・
- ①マスクの着用
  - ②来館者同士の距離の確保
  - ③各学習室(ホール含む)の使用人数制限
  - ④館内飲食禁止(水分補給を除く)



使用前後の消毒



換気  
(30分に1回程)



鍵の早めの返却  
(5分前)



チェックシート・  
名簿の提出

## コホミン (我孫子市湖北地区公民館)

TEL:04-7188-4433

〒270-1122 我孫子市 中里81-3

ホームページ



## コホミンチャンネル (YOU TUBE)はこちら

- VOL.1 練功十八法(前段)
- VOL.2 元気にドレミ
- VOL.3 太巻き祭りずし(あじさい)
- VOL.4 季節をめぐる寄せ植え講座(秋編)
- VOL.5 練功十八法(後段)

